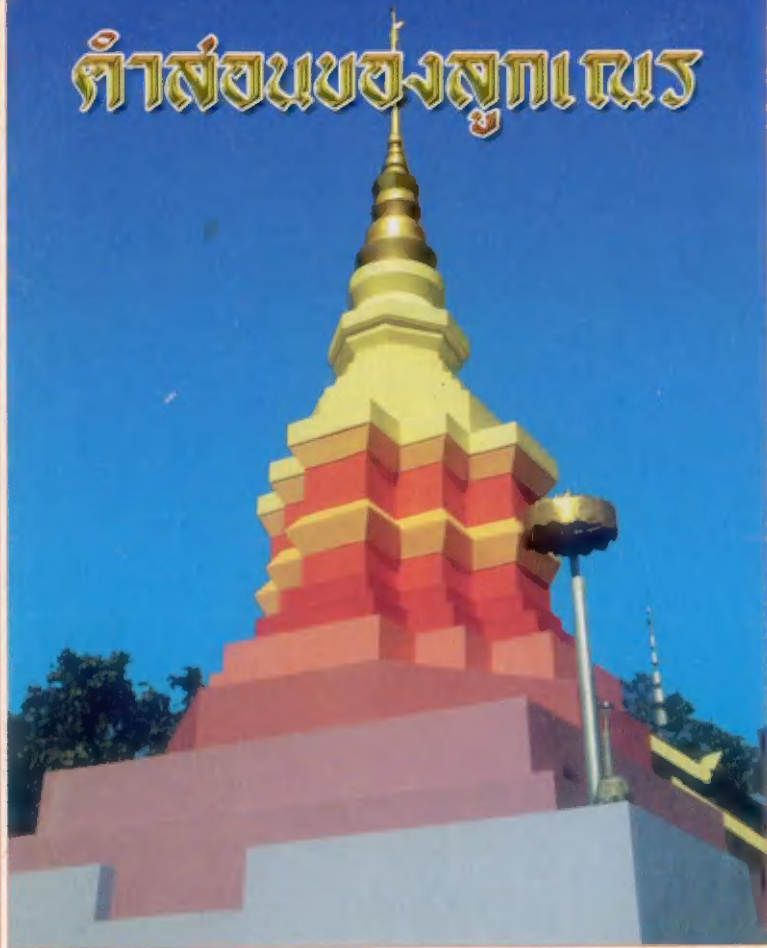
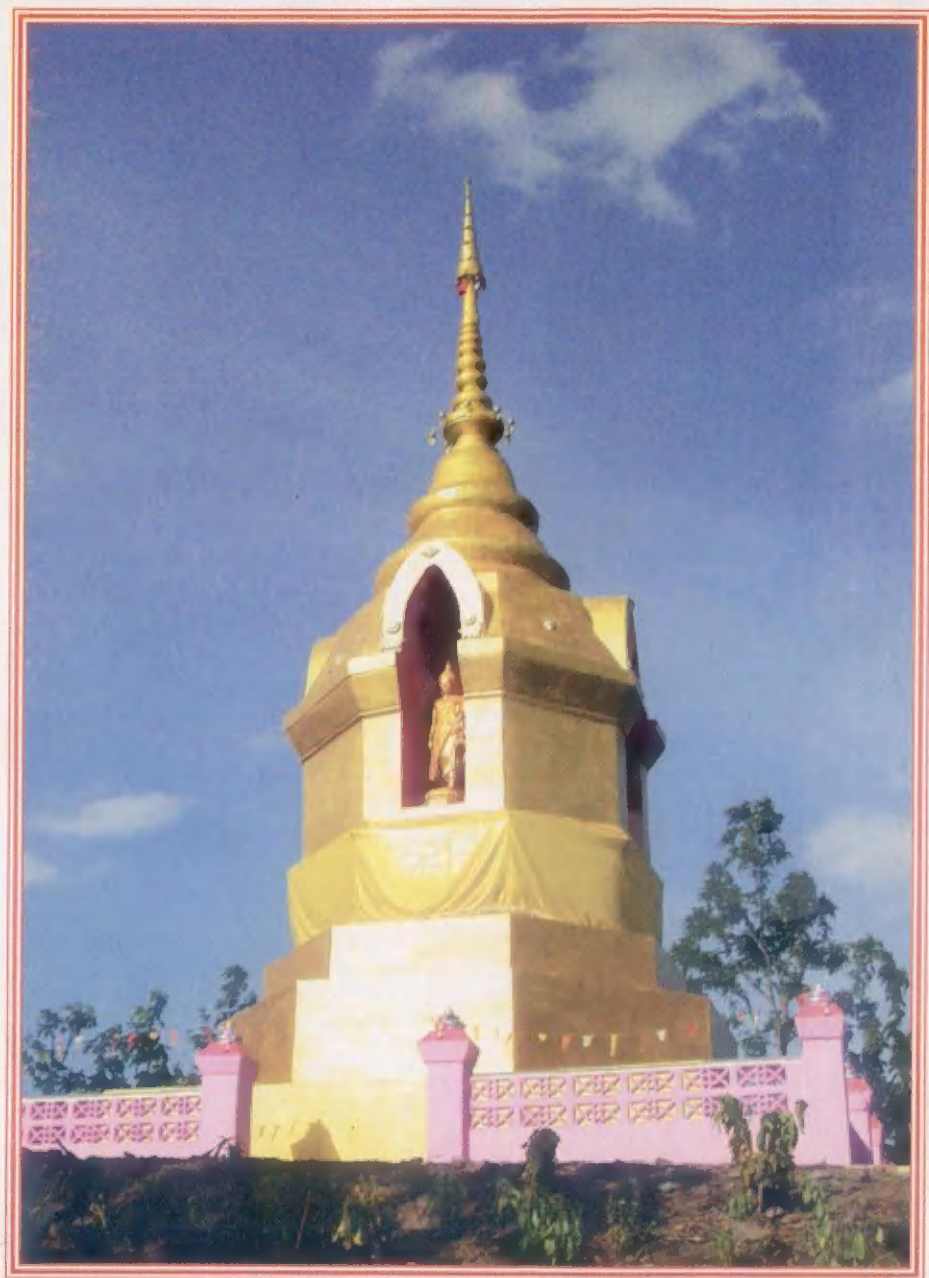


# คำสอนของลูกแก้ว



วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีอุดมคำอรัญวาสี

231 หมู่ 14 บ้านแวนศรีชุม ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา



พระบรมธาตุเจ้าสี่พันล้าน บ้านห้วยจี่ อ.อุ้ม อ.พะเยา  
สร้างเป็นประธานก่อสร้าง เมื่อวันจันทร์ที่ 4 พฤษภาคม 2552

# คำสอนของลูกเณร

วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำราษฎร์  
บ้านแวนศรีชุม ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา

โดย

วิวัฒน์มงคลและคณะศิษย์

วันพุธ ที่ 15 ธันวาคม 2552

พิมพ์ที่ นครนิวส์การพิมพ์ อ.เมือง จ.พะเยา

28 หน้า จำนวน 1,000 เล่ม



หนังสือ คำสอนของลูกเณร เล่มนี้เป็นคำสอนของครูบาเณร วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำอรัญวาสี จ.พะเยา ซึ่งคณะศิษย์ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มแจกเป็นธรรมทาน เผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจ ท่านเป็นผู้ปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง ท่านเป็นพระนักพัฒนา นักก่อสร้าง เป็นผู้อ่อนน้อมเสมอ ท่านได้อ่าน วัชรปริชญาปรมิตาสูต (เพชรตัดทำลายมายา) ของท่านดิช นัชต์ ฮันต์ จึงได้เข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตน

การปฏิบัติและคำสอนของครูบาเป็นเรื่องง่าย ๆ สามารถปฏิบัติและเข้าใจได้ทันที ท่านเน้นสอนเรื่อง การเข้าใจในธรรมชาติดั้งเดิมของตนเอง และสอนถึงการดำรงชีวิตในสังคม ครูบาเคยกล่าวว่า ในการปฏิบัติของเรา ก็ดำรงชีวิตไปตามที่มันเป็น มีแค่การทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริงและพบใจที่สงบของตนเองให้ได้ เท่านั้นก็พอ คณะศิษย์เห็นว่าเป็นคำสอนที่ดี จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์ขึ้น

ขอให้ท่านตั้งใจอ่าน แล้วพิจารณาทดลองปฏิบัติ ท่านจะสามารถทำลายความยึดมั่นในทิฐิอันผิด ๆ ได้ในที่สุด

ขออนุโมทนา



วิวัฒน์มงคลและคณะศิษย์

ผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
1. สมบัติ 8	1
2. การเข้าถึงพระพุทธเจ้าที่แท้จริง	5
3. การรู้ถึงความเป็นพุทธะ	15
4. คำสอนเรื่องใจ	20
5. คำอนุโมทนา	22
6. ราชนามผู้บริจาค	23

### คำอธิบายปก

ปกหน้า - องค์พระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำ ในวัดของครูบา

ปกหน้าใน- พระบรมธาตุเจ้าสี่พิณญ บ.ห้วยจั่ว อ.จุน จ.พะเยา ครูบาเป็น  
ประธานก่อสร้าง เมื่อวันที่จันทร์ ที่ 4 พฤษภาคม 2552

ปกหลัง - พระเจ้านั่งดิน พระศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองเชียงคำ

ปกหลังใน - พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร(พระแม่กวนอิม)



คำสอนของลูกณेर  
วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำภีร์ญาลี  
ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา  
เรื่อง สมาบัติ 8

ลูกณेर เคยสอนสมณะกรรมฐานแนวรูปฌานและอรุฌานไว้ว่า ในการเจริญสมณะภาวนาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องมีพิธีหรือการกำหนดรูปแบบอะไร ไม่ติดกับท่าไม่สนใจเรื่องเวลา หรือต้องหลับตาและเรื่องสถานที่ ขอเพียงแต่ท่านมีใจตรง แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำลังจับข้องอยู่ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร จะมีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม สิ่งปรากฏอยู่ตรงหน้าและรอบตัวเราสามารถกำหนดจดจ้อง จนเข้าถึงสมาธิ<sup>1</sup> ความสงบนิ่งเงียบได้ เมื่อใดเราใช้สติ หรือรวมความรู้สึกลงไปกำหนดเพ่งจ้องสิ่งหนึ่ง อย่างแน่วแน่ จนเข้าถึงอารมณ์ที่สงบนิ่ง ราบเรียบ เกิดความสุขใจ อิ่มใจจนไม่อยากจะจากภวะนั้น นั่นแสดงว่าท่านเข้าถึงสมาธิแล้ว แต่จะระดับไหนก็อยู่ที่ตัวของท่านเอง

ที่จริงเราทุกคนก็มีสมาธิอยู่แล้วทุกขณะ ไม่ว่ากำลังทำอะไรก็ตาม อารมณ์หนักบ้าง เบาบ้างตามสถานการณ์ เมื่อเราจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากเท่าไร กำลังของสมาธิก็มีมากเท่านั้น คำว่าฌาน เป็นเพียงชื่อเรียกแทนสภาวะที่กำลังหนักแน่นของสมาธิ แต่จริง ๆ แล้วก็ได้มีลำดับขั้นอะไร

---

<sup>1</sup> ในการปฏิบัติของลูกณेर ไม่ได้ทำไปตามลำดับตามถัมภีร์ แต่ตกลงที่ใจที่เป็นตัวสมาธิที่แท้จริง (โลกุตระสมาธิ) ไม่ใช่สมาธิที่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลง เข้าออก (โลกิยะสมาธิ)



มันเป็นไปเรื่อย ๆ เหมือนเรากินข้าว มันก็จะอิ่มจนกินต่อไม่ไหว สมาริก็เช่นกัน เมื่อทำไปเรื่อย ๆ มันก็ถึงจุดอิ่มตัว ทุกคนทำได้ อยู่ที่ความตั้งใจ และการได้ครูที่ดี ที่เรียกว่าสมารินั้นหมายถึง ใจที่เข้าสู่ความนิ่งสงบ เมื่อใจสงบนิर्वณเครื่องทำลายสมาริก็ไม่มากวน แต่ที่จริงใจมันก็เป็นที่ธรรมชาติที่สงบอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรกับมัน มันก็สงบอยู่แล้ว ถึงจะทำก็ไม่ได้ไปเพิ่มอะไรให้กับใจนี้เลย เพราะเราก็คือตัวสมาริอยู่แล้ว เพียงแค่เราตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของเรา โดยมองไปที่ความว่างซึ่งปรากฏตรงหน้า เราก็จะพบกับความสงบหรือขณะนั้นเรียกว่า จิตเป็นสมารินั่นเอง เข้าถึงความสงบ ความเป็นอิสระที่แท้จริง ไม่ใช่เข้าถึงความสงบที่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอยู่หรือต้องคอยสร้างสมปฏิบัติ เพื่อให้มีอยู่เรื่อยไป เป็นสมาริแบบขึ้นๆ ลงๆ ไปตามลำดับขั้นตอน ในการปฏิบัติของฉันทเป็นเพียงการสังเกตจนรู้และเข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตนเท่านั้น ซึ่งมีอาจเปรียบเทียบกับสมาริทั่วไปที่มีอยู่ เพราะคนละความเข้าใจ เป็นสมาริของพุทธะ

สำหรับวิชาสมถกรรมฐานที่ได้ผลที่เหมาะสมเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเรื่องของจิต ที่ท่านเนรคยสอนไว้สำหรับลูกศิษย์นั้น มีคำอธิบายดังนี้ คือ ให้นั่งในท่าที่เหมาะสมแก่ตนเอง จับสติกำหนดรู้ทั่วร่างกาย สูดลมหายใจเข้าออกพร้อมจดจ่อกับอาการหายใจอย่างเหมาะสม โดยไม่ต้องท่องคาบบริกรรมใด ๆ สูดลมหายใจเข้าออกไปอย่างปกติ โดยให้สังเกตในอาการก่อนลมจะเข้า ลมที่กำลังเข้า ก่อนลมจะออก และลมที่กำลังออก อยู่





อย่างผ่านคลาย ไม่สนใจเรื่องใด ๆ นอกจากนี้ ทำไปจนกว่าจะเข้าใจและรู้  
ในอาการของกองลมนี้ได้อย่างชัดเจน หลังจากนั้นให้สังเกตอาการของ  
อารมณ์ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร มีอารมณ์ความรู้สึกอะไร  
เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติบ้าง แล้วมองให้ชัดเจนว่าอารมณ์เหล่านั้นมีลักษณะ  
หน้าตาเป็นอย่างไร จนเข้าใจดีแล้วถึงจุดเกิด จุดดับของสิ่งที่ว่ามาทั้งหมด  
นั้น จนสามารถมองเห็นความไม่แน่นอน ไม่ดั่งมั่น การต้องเปลี่ยนแปลง  
ไม่คงตัวและไม่อาจหาจุดกำเนิดและสิ้นสุดของของสิ่งนี้ได้ ก็มองไม่  
เห็นถึงลักษณะที่แท้จริงของสิ่งเหล่านี้ได้เพราะมันไม่มีอยู่จริงนั่นเอง

จากนั้นให้หุ้มเท้าลงใจนึกถึงเปลวไฟลุกไหม้ไหม้สรีระร่างกาย  
นี้ ถ้านึกถึงไฟสีส้มแดงอย่างปรกติก็เป็นไฟร้อน ถ้านึกถึงไฟสีเขียวฟ้าก็  
เป็นไฟเย็น ทำได้สองแบบตามใจ สร้างมโนภาพจินตภาพว่าไฟกำลังไหม้  
ร่างกายนี้ตั้งแต่เสื้อผ้า จนผิวหนังแห้งดำน้ำในเนื้อเดือดทะลุทะลัก คละ  
เคล้ากับไขมันกำลังไหม้ไฟไปจนเนื้อหายแห้งกรอบตกลงจนเหลือเส้น  
เอ็นที่จับกระดูกอยู่มีสภาพน่าเกลียด น่ากลัว อวัยวะภายในกำลังไหม้ไฟ  
จากสดกก็กลายเป็นแห้งไหม้ดำกรอบจนหายไปในที่สุด เส้นเอ็นเริ่มหดตัว  
แห้งขาดจากกันไหม้หายไปจนเหลือแต่โครงกระดูกสีขาว ในทำนั้มอง  
ให้ละเอียดในทุกๆ ละเอียดของรูปที่กำลังปรากฏ ในที่สุดกระดูกสีขาวก็  
แดงฉานด้วยความร้อนของไฟเหมือนเหล็กถูกเผา จากนั้นกระดูกธรรมดา  
ก็กลายเป็นแก้วผลึกใสสีแดงส้มอมชมพู ให้สังเกตรูปลักษณะและนึกถึง  
เปลวไฟลุกไหม้ตลอด จนกระดูกเริ่มแตกร้าวบ้างก็ละลายเป็นของเหลว





จนพังยุบตัวลงเป็นกองเหมือนถ่านไฟแดง และกำลังไหม้ไปเรื่อย ๆ จน  
สลายกลายเป็นฝุ่นบ้าง เป็นไอบ้างจนหมดไม่เหลือแม้ผงธุลี ไฟก็จะเริ่ม  
ดับหายลงไปจนไม่มีสิ่งใด ๆ อีก ไม่เหลืออะไรให้รู้ให้เห็นนอกจากใจ  
ตนเอง ที่เป็นว่าง สงบ เย็นใส ไร้การเคลื่อนไหวใด ๆ ในขณะนั้นอารมณ์  
และความรู้สึกโล่งว่างเปล่า มองไปรอบตัวเหมือนลอยอยู่ในความมืด ใน  
อวกาศอันว่างเปล่าและกว้างใหญ่ ไร้ขอบเขตที่จะหยั่งวัดได้ ใจสงบและ  
ปล่อยวาง มีแต่ผู้รู้เฉย ๆ เหมือนมีแต่การมองเห็นแต่ไม่มีรูปร่างกายหรือ  
รูปลักษณะใด ๆ คือเหลือแต่ใจที่เป็นอิสระ และสิ่งเหล่านี้เป็นสัจธรรม  
ของโลก คือทุกอย่างต้องสูญสลาย ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ และไม่เป็นตัว  
ของตัวเอง ต้องมีเหตุมีปัจจัย มีกระบวนการแปรเปลี่ยนจึงเกิดมีขึ้นและจึง  
ดับลง ไม่มีใครบังคับได้ เพราะเป็นธรรมชาติของมัน ถ้าใครสามารถทำ  
ได้ตามนี้ ก็จะเข้าถึงรูปมานัสและอรูปมานัส เมื่อปฏิบัติจนชำนาญ  
คล่องแคล่วตามหลักนี้ ก็จะได้สำเร็จวิชาสาม วิชาแปด และอภิญา  
สมาบัติตามลำดับ เป็นผู้มีจิตเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว ไม่เกรงกลัวต่อความตาย  
และความเจ็บปวด สามารถใช้อำนาจแห่งจิตให้เป็นไปได้ดั่งใจนึกตาม  
ต้องการโดยไม่มีขีดจำกัด สดแล้วแต่จะนึกใช้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่  
ตนเองและผู้อื่น ในเรื่องของญาณ และอภิญาสมาบัติจะไม่อธิบายเพราะ  
ผู้ที่ทำได้ตามนี้จะเรียนรู้ได้เองโดยสัญชาตญาณของผู้รู้ และเรื่องแบบนี้ก็  
คงไม่จำเป็นสำหรับเหล่าพุทธะเลย สำหรับการฝึกฝนในสมณะลักษณะนี้  
จะนำพาให้เกิดความสามารถทางจิต และความรู้ในลักษณะวิปัสสนา การ



ลูถึงธรรมโดยอาศัยการปฏิบัติแบบนี้ เมื่อเป็นพระอริยะบุคคล จะสามารถ  
เข้าสมาบัติได้ ถ้าจิตเข้าถึงความหลุดพ้นเมื่อใดก็จะเกิดญาณปฏิสัมภิตา  
ตามความสามารถและเหตุปัจจัยที่สั่งสมมา ถ้าลูถึงความเห็นแจ้งโดยอาศัย  
การปฏิบัติแบบนี้เขาเรียกว่า สุนฺณุตตาปญฺญาวิมุตติ

### คำสอนของลูกเณร เรื่อง การเข้าถึงพระพุทธเจ้าที่แท้จริง

การเข้าถึงหรือได้พบกับพระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้น ไม่ต้องมี  
พิธีกรรมอะไร ไม่ต้องไปที่ไหน ไม่จำเป็นต้องยุ่งเกี่ยวกับใครและสิ่งใด  
ไม่ต้องคำนึงถึงเวลา สถานที่ เพราะพระพุทธเจ้านั้น ก็คือใจของเราเอง ซึ่ง  
อยู่เหนือการมีอยู่และการไม่มีอยู่ ถ้าใครหาใจตนเองพบ ก็จะพบ  
พระพุทธเจ้าได้ทันทีและทุกเมื่อ พระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่หาตัวคนอะไร  
ไม่ได้เลย จึงจับต้องไม่ได้ แต่สัมผัสได้ด้วยใจ พระองค์เป็นความว่างอัน  
สงบนิ่ง ปราศจากการเคลื่อนไหว กว้างไกลสุดที่จะหยั่งวัดได้ ผู้เข้าถึง  
พระองค์จะปล่อยวางทุกสิ่งที่ยึดถือผิด ๆ ไปจากใจทันที ลูถึงความเห็นแจ้ง  
ในแวบเดียว เขาจะเข้าใจในพระธรรมคำสอนทั้งหมด จะรู้แจ้งในอริยสัจ  
พระพุทธเจ้ามีอยู่ทั่วทุกหนแห่ง พบได้ทุกเมื่อทุกเวลา ไม่ว่ามนุษย์  
อมมนุษย์ เทวดาและสัตว์นอยใหญ่ทั้งหลาย ก็พบพระองค์ได้ทันที เจ้าชาย



สิทธิณะ พระบรมสารีริกธาตุ พระพุทธรูปหรือพระพุทธรูปสาทิสัญลักษณ์  
นั้นไม่ใช่ตัวจริงของพระองค์เลย พระพุทธเจ้าที่แท้จริงไม่ใช่สิ่งเหล่านี้

ขอเพียงมีผู้นำและชี้ให้เห็นใจตน จนเกิดความเข้าใจใน  
ธรรมชาติความเป็นจริงของตัวเองเท่านั้น เขาก็จะพบกับความสงบและ  
บริสุทธิ์ มันเป็นสิ่งที่ไม่ยากเลย เพียงแค่มีความเข้าใจในสิ่งนี้เท่านั้น ก็เลส  
ตัณหา ราคะ อุปาทาน อวิชชา ความยึดถือทั้งปวง ความเข้าใจอะไรผิด ๆ  
ทั้งหลาย ก็จะหมดไปทันที ภาพใหม่ ชาติใหม่ย่อมไม่มีอีก เพราะจิตหยุด  
นิ่งแล้ว ด้วยความเห็นแจ้งเข้าใจในพระนิพพาน จิตใจจะว่างเปล่า วางเฉย  
เป็นกลางต่อทุกเรื่อง เป็นอิสระพ้นจากความทุกข์<sup>2</sup> แต่ทุกข์ทางร่างกาย  
และจิตใจนี้ ก็ยังคงอยู่ ถึงจะมีอยู่ ก็ไม่สามารถทำให้ผู้ที่พบธรรมชาติตัวนี้  
เป็นทุกข์ตามเดิมได้อีก เพราะมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัดแล้วว่าอะไรเป็น  
อะไร จึงเรียกว่า ผู้หลุดพ้นจากความทุกข์ ผู้รู้เหตุของความทุกข์

เหล่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่เคยมีมานั้น ย่อมส่องแสงสว่างเจิดจ้า  
อยู่ตลอดเวลา พระองค์ก็ทรงพบกับใจของพระองค์นั้นแหละจึงเรียกว่าได้  
ตรัสรู้พระองค์ทรงเป็นกำลังใจให้เราเสมอ ไม่ว่าเราจะอยู่ในที่ใด ไม่ต้อง  
กลัวว่าพระพุทธเจ้าจะไม่รู้ ไม่เห็น เพราะพระพุทธเจ้าก็คือใจของเราเอง  
ขอเพียงเรามีความศรัทธาไม่หวั่นไหว หลงยึดถือและเชื่ออะไรผิด ๆ โดย  
ไม่เห็นแจ้งด้วยปัญญา มีสติคอยเตือนใจว่า ชีวิตนี้มีโอกาสทำบุญน้อย อีก  
ไม่กี่ปีก็จะต้องตายแล้ว เราควรจะทำอะไรที่จะเป็นประโยชน์อันสูงสุด



ด้วยความศดทนสักครั้งหนึ่งในชีวิตอันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนี้ ให้แก่คนที่เรารัก คนที่เราเคารพศรัทธา ห่วงใย เอ็นดู ที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าเราบำเพ็ญจิต ในลักษณะนี้เราก็ขึ้นชื่อว่า พระโพธิสัตว์

ผู้ที่มองเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของตนแล้ว อย่างแจ่มแจ้ง ความรักโลก โกรธ หลง<sup>3</sup> ก็จะลดน้อยลง จนกลายเป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาอันเพียบพร้อม ก้าวถึงความเป็นพระอริยบุคคล ผู้เป็นเนื่อนานุญอันประเสริฐ มีความอิมใจและเป็นอิสระในทุกเหตุการณ์ ญาณทัสนะที่เป็นไปเพื่อการเข้าใจในทุกสรรพสิ่งก็จะบังเกิดขึ้น และถือเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเขาเหล่านั้น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเพียงอาการของจิต ในสายการปฏิบัติแบบนี้ ไม่ต้องผ่านการปฏิบัติอะไร เพื่อจะไปถึงอะไร เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงเงาของความจิตเราเอง จิต<sup>3</sup> ที่อาศัยอยู่ในรูปลักษณะต่าง ๆ ที่มีชีวิต ย่อมส่องแสงสว่างออกมาทางอายคนะทั้งหมด ส่องไปกระทบกับวัตถุหรือธรรมชาติสิ่งใด มันจะสะท้อนย้อนกลับมา กลายเป็นความรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ แต่เพราะจิตมันรู้โดยไม่รู้จริง จึงเกิดความเข้าใจผิดไปตามอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่าอวิชชา ก็เลสทั้งสามก็เกิดขึ้น ถ้าจิตสัมผัสกับรูปแล้ว เกิดความพอใจ อหากได้ อยากมี ไม่อยากได้ ไม่ต้องการ คำว่าค้นหา ราคะ โทสะ โมหะ อุปาทานความยึดติดใจจึงมี จึงเกิดพฤติกรรมทางร่างกายและจิตใจต่าง ๆ กรรมดี กรรมชั่วจึงเกิดขึ้น ผูกมัดให้ผลแก่ตัวเขาเอง จึงเกิดการสืบทอดทางภพชาติไม่รู้จักจบ เพราะจิต

<sup>3</sup> หมายถึง รูปพลังงานที่ตาเห็น เป็นธาตุอันละเอียด ที่อยู่ทั่วไปไม่มีขอบเขตที่จะหยั่งวัดได้



นี่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีจิต ความทุกข์ก็ไม่มี ร่างกายนั้นเปรียบเหมือนกับเครื่องสื่อสารต่าง ๆ ถ้าไม่มีคลื่นพลังงานเข้าไปมันก็ใช้งานไม่ได้ ถ้ามีคลื่นพลังงานผ่านเข้าเครื่องวิทยุ มันก็จะแสดงผลของมันไปตามกลไก ออกมาเป็นเสียง ร่างกายคนก็เช่นกัน ถ้าไม่มีจิตก็เคลื่อนไหวไม่ได้ ถ้าจะหยุดวงจรนี้ สิ่งที่เราทำได้ไม่ใช่การทำลายเครื่องรับสัญญาณหรือทำลายคลื่นพลังงาน เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นธรรมชาติที่ไม่เคยหายไปไหน ไม่มีใครสร้างหรือทำลายมันได้ ที่เราเห็นว่ามันสูญสลายไปนั้น เป็นเพียงการสลายร่างแล้วพร้อมที่จะกลับมารวมตัวกันใหม่ เป็นรูปลักษณะต่าง ๆ หมุนเวียนไปอีก ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ที่เราทำได้ก็คือถอนความรู้สึกว่าร่างกายและจิตนี้เป็นตัวเราเป็นของเราเสีย ทำให้เห็นแจ้งว่าร่างกายนี้เป็นแค่มวลธาตุมิใช่ตัวเรา จิตนี้เป็นแค่มวลธาตุมิใช่ตัวเรา เราก็จะเลิกใส่ใจให้ค่ากับร่างกายและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว จิตจะปล่อยวางและช่างมันหรือไม่ไปไรต่อเรื่องที่กระทบ ความทุกข์ทั้งปวงก็หมดไป ถ้าตรานิดที่ยังมีความรู้สึกว่าร่างกายและจิตนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา ก็เสสและความทุกข์ก็มีอยู่เรื่อยไป ถ้าถูกเคราะห์กรรมอันใดให้ผล ก็ไม่ควรดีใจ เสียใจจนลืมตัวและมัวโทษใคร เพราะไม่มีประโยชน์อะไร เราควรจะมีสติใจโดยการรู้จักใจตนเองจะดีกว่า

ถ้าเรามีการตระหนักรู้ ด้วยการสังเกตในธรรมชาติของตน ด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอ ก็ถือว่าเราเป็นผู้ตื่น เป็นผู้รู้ในทุกเสมอ ทุกคนนั้นเท่าเทียมกัน ไม่มีใครดี ใครชั่วหรือเลวร้ายและสูงต่ำ คำขาว รวยจน เก่ง งาม สิ่ง



เหล่านี้ เป็นเพียงแค่ความคิด ตามความเข้าใจผิด อันเกิดจากจิตที่ยึดมั่นต่อ  
รูปธรรม จึงเกิดสมมุติ ความจำและความคิดที่ต่อเนื่อง ถ้าเราสามารถใช้  
ปัญญาพิจารณาจนเห็นว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็คือสิ่ง สิ่งเดียวกัน  
เราก็คือสรรพสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลายก็คือตัวเรา อันเดียวกัน คือ  
วัตถุรูปธรรมทั้งปวง ทั้งหยาบและละเอียดก็เป็นมวลธาตุอันเดียวกัน มี  
สภาพอย่างเดียวกัน ผันแปรไปเหมือนกัน ไม่คอยสูญหายไปไหน ไม่มี  
ใครตาย ไม่มีใครเกิด ไม่มีอะไรพลาจจากอะไร มันเป็นธรรมชาติอย่าง  
เดียวกัน เพียงแต่ในตอนนี้มีการรวมตัวเป็นลักษณะที่อ่อน แข็ง หนา บาง  
หนาครูปร่างที่ต่างกัน แต่โดยเนื้อแท้แล้วเหมือนกันหมด การเห็นว่ามี การ  
เกิดขึ้น ดำรงอยู่และเริ่มดับไปนั้น เป็นเพียงความเห็นผิด จึงเกิดความ  
เข้าใจต่าง ๆ นานา ทำให้เสียใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง ห่วง กลัว กังวล โกรธไม่  
พอใจ ดีใจไปตามอาการ ความทุกข์ กรรมดี กรรมชั่วจึงตามมา การเกิด  
แก่ เจ็บ ตาย เป็นเพียงมายา เป็นอย่างนั้น อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จะไปเอา  
อะไรกับมันได้ ทำใจให้เป็นกลางเสีย ไม่ใช่คิดเอาเองว่าอย่างนั้นอย่างนี้  
แต่ต้องให้เห็นด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริง จนสามารถเห็นได้ว่า  
ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไป ไม่คงที่ ห้ามไม่ได้ ไม่ใช่ของใคร เหมือนละคร  
ไม่มีรูปลักษณะที่แท้จริงในตัวเอง ใครหลงปักใจไปตามอาการก็มีแต่  
หนักใจ ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ถึงจะสุขแต่นั้นก็ทุกข์อยู่ดี เราต้องมองให้เห็น  
ความไม่ต่างในความต่าง ความนิ่งสงบในความวุ่นวายให้ได้ เมื่อนั้นความ  
ทุกข์ก็เป็นความทุกข์ ความสุขก็เป็นความสุข กามก็เป็นกาม ความรักก็



เป็นความรัก ไม่ก่อโทษให้เราอีก เพราะเราพ้นจากมันได้ ด้วยความเข้าใจ (ด้วยการถอนความเข้าใจผิดออกไป เราก็ไม่เห็นมีอะไรจะต้องการอีก) คนเราจะต่างกันไม่ใช่ที่ฐานะ ความดีชั่วหรือการเข้าถึงอริยะ ถ้าจะต่างก็แค่ความรู้และตื่นแล้ว กับยังไม่รู้ ยังไม่ตื่นเท่านั้น นอกนั้นเท่ากันเหมือนกันหมด ถึงจะเป็นผู้รู้ผู้ตื่นแล้ว ทุกอย่างก็ยังคงเหมือนเดิม ไม่มีอะไรต่างกัน อริยะไม่ใช่ผู้สูงส่ง คนธรรมดาไม่ใช่ผู้ด้อยต่ำ เพราะเขาคือธรรมชาติอันเดียวกับเรา สิ่งใดที่เคยเกิดขึ้นกับกายและจิตนี้ มันก็เกิดดับของมันไปเป็นธรรมดา ปล่อยมันสิ ช่างมันปะไร

ที่เราต้องสนใจ คือ ใจของเราเองนี่ ใจเรานี่เป็นความสดใส ยิ่งใหญ่กว้างไกล วาง โลงไปไร้ขอบเขตบริสุทธิ์ เย็นใส นิ่งสงบ เป็นสิ่งที่สมบูรณ์ที่สุด ที่ผู้ที่มองเห็นและเข้าใจแล้ว จะเลิกละสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จะไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ เพื่อตนอีก นอกจากจะห่มเทอติศชีวิตจิตใจนี้ เพื่อทำงานให้พระศาสนา ทำหน้าที่แห่งผู้หลุดพ้นโดยอัตโนมัติจนร่างนี้แตกดับ เขาจะปฏิบัติตนเพื่อช่วยเหลือ เกื้อกูลบรรเทาความทุกข์ของบุคคลอื่น เท่าที่จะทำได้ เป็นที่พึ่งแลและเป็นเพื่อนานุอันประเสริฐสำหรับสรรพสัตว์ เขาหลุดพ้นทางใจเป็นอิสระแล้ว เขาย่อมเห็นและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นกลาง คือ เป็นผู้อยู่เหนือกรรม สิ่งที่ทำไปเป็นเพียงแค่กิริยา ไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวเขา แต่อาจมีผลกระทบบ้างทางสังคมโลก ก็คงไม่ทำให้พุทธะบุคคลเหล่านี้ต้องกังวลอะไร การปรารถนาตนเพื่อหลุดช่วยปลดปล่อยความทุกข์ทางกายและใจของสรรพสัตว์ทั้งหลาย





ยอมมีแค่ผู้เข้าถึงจิตใจของตนเอง มีความมุ่งมั่นเพื่อจะดำรงตนสืบทอด  
พระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เห็นแจ้งในจิตใจตนเองได้แล้วจึง  
ชื่อว่าหมดกิจที่ต้องทำ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่ต้องใส่ใจอีก เป็นผู้สบายใจ  
เพราะไม่มีการสืบทอดของวงจรแห่งความอยาก อวิชชา และความทุกข์อีก  
เขาผู้นั้นก็รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระพุทธเจ้า ที่ใจเราตลอดไป  
แต่ผู้ที่ยังไม่รู้จักใจตนเอง ย่อมไม่มีโอกาสได้รู้เห็น เขาผู้นั้นยอมเป็นอิสระ  
ไร้รูปลักษณะ ไร้ที่อยู่ที่ไป เพราะไม่มีตัวตนอะไรให้เข้าใจอีก คือไม่มี  
อะไรที่จะต้องให้เปลี่ยนแปลงไปอีกแล้ว ธรรมชาติที่มีการผันแปร ก็  
กลับคืนสู่สภาพเดิมที่ดับนิมิต สงบนิ่งไปตลอดกาล

สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีสภาพเดียวกัน เป็นพี่ น้อง พ่อ แม่ ญาติ  
มิตร ศัตรูกันมา มีความพัวพันมีความสัมพันธ์กันมา การที่เราบริโภคนื้อ  
ก็เท่ากับว่าเรากินกันเอง กินผู้เคยเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องของเรา น่ากลัวจัง  
แต่ถ้ามีความเข้าใจที่สูงกว่านี้ เนื้อก็เป็นแค่มวลธาตุ ธาตุต้องอาศัยธาตุ  
และถ้ายึดกว่านี้คือ ไม่มีใครกินใคร สิ่งที่ถูกกินและผู้กินไม่มี เพราะนั้น  
ไม่ใช่ตัวเราสักนิด เป็นสักแต่ธาตุ ธาตุสี่และธาตุจิต ก็กำลังเป็นไปตาม  
ธรรมชาติของมัน ไม่เกี่ยวกับเรา เราไม่ใช่สภาวะแบบนั้น เราทุกคน มี  
ความเป็นพุทธะเหมือนกัน คือเป็นทองคำอย่างเดียวกัน เป็นเครื่องประดับ  
ทองคำยังเป็นก้อนทองอยู่เท่านั้น ความเป็นพุทธะอยู่ที่การรู้จักตนเอง  
เมื่อรู้จักตนเองก็รู้จักผู้อื่นแล้ว ในสายการปฏิบัติแบบของฉันทะนี้วัดกันที่ใจ  
อย่างเดียว ไม่ใช่จิตหรือรูปร่างภายนอก ใจนั้นอยู่เหนือกายใน กายนอก



ภายใน ภายนอกเป็นเพียงแค่วิถี ไม่ได้อยู่จริง ถึงมีจริงก็จริงแบบไม่  
จริงอยู่ดี ความคิดนั้นแหละเป็นตัวคน ความคิดนั้นแหละเป็นการก่อตัว  
ของกิเลส อยู่ในห่วงกระแสน้ำของความหลงผิดและความไม่รู้จริงตามความ  
เป็นจริง ขอเพียงมีสิ่งที่สะกิดใจให้คลายความหลงได้ สิ่งอื่น ๆ ที่นำมาซึ่ง  
กระแสแห่งความทุกข์ก็ดับลงตามกันหมด

ขอท่านจงปฏิบัติตามที่ฉันได้แนะนำนี้ ท่านทั้งหลายจะพ้นทุกข์  
พ้นการถูกรบกวน บวมมารและเวรภัยทั้งปวง ท่านจะสงบนิ่งในทุกที่  
บริสุทธิในทุกเมื่อ ท่านจะเป็นสิ่งเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอริยะ  
ทั้งหลาย เป็นอมตะนิรันดร์ มีความสุขสบายทั้งในชีวิตปัจจุบันและเมื่อดับ  
ขันธลง

การจะมองเห็นธรรมชาติเดิมแท้หรือจิตใจของตนได้นั้น ให้ตั้งใจ  
กำหนดจดจ่อมองไปข้างหน้า มองไปที่อากาศหรือความว่างที่ปรากฏอยู่  
ตรงหน้าเรา แล้วให้สังเกตความรู้สึกอันสงบนิ่ง ว่างเปล่า และไม่เคย  
เปลี่ยนแปลง เป็นดุจอากาศแต่ไม่ใช่ความว่างหรืออากาศนั้น เป็นความ  
ใสๆ สงบนิ่ง ความคิด ความรู้สึกใด ๆ ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในภาวะนี้ ไม่มีผู้ดู  
ผู้รู้ ผู้ใด มีเพียงความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า นี่คือใจเราที่แท้จริง สิ่งนี้คือ  
สภาพแห่งการพ้นทุกข์ คือการเห็นนิพพานหรือธรรมอันประเสริฐ เมื่อ  
เห็นความสงบนิ่งราบเรียบ สะอาดเย็นใส โล่งกว้างไกลไร้ขอบเขต ทะลุ  
ทะลวงอยู่ในทุกสรรพสิ่ง มันคง และเป็นอิสระเสรี เราก็นิ่งจดหมาย ยังไม่  
เท่านั้น เราจะเห็นแสงแห่งจิตของตนเองสว่างไสวไปทั่วทั้งโลกธาตุ ผู้รู้



ทั้งหลายย่อมจะรู้ได้ว่าเรากำลังหลุดพ้นเป็นอิสระ ความสุขใจ ความอึดใจ  
ก็จะบังเกิดขึ้นตลอดไป ความรู้แจ้งในสังขารก็นำพาให้เกิดความเข้าใจ  
ในธรรมไม่รู้จบ หลุดพ้นเป็นอิสระโดยไม่ต้องได้ไปตามมรรคาใด ๆ  
ขอให้เราทำความเข้าใจในธรรมชาตินี้ให้ถึงที่สุด ความเห็นผิด  
ทั้งหลายก็จะหมดไป ก็เชื่อว่าได้ถึงการตรัสรู้เป็นพุทธะนั้นเอง ผู้ปฏิบัติ  
จะพึงรู้ พึงเห็นและเข้าใจเอง แต่ไม่อาจจะอธิบายเป็นภาษาคำพูดใด ๆ ได้  
เพราะยากแก่การจะอธิบายเปรียบเทียบ แต่ผู้เข้าถึงพระสัพพัญญุตญาณ  
หรือปฏิสัมภิทาญาณก็อาจไม่ยาก ผู้ที่เห็นแจ้งแล้วก็ขึ้นชื่อว่าเป็นครูของ  
ผู้อื่นได้ ผู้มีความเข้าใจแล้ว สิ่งใดดี ๆ ก็จะทำ สิ่งใดไม่ดีก็จะเลิกละ เขาจะ  
เข้าใจ จะรู้จักการวางตัวตามสถานะที่เขาดำรงอยู่ เขาจะอยู่ได้ในทุกสภาพ  
สังคม ความคิดของเขาจะเปลี่ยนไปตามแบบของอริยะ เขาจะปล่อยวาง  
และไม่ยึดถือสิ่งผิด เขจะมีศีลที่เป็นศีลจริง ๆ เขจะมีสมาธิที่ตั้งมั่นในทุก  
เวลา เขจะมีสติปัญญาญาณอันล้ำลึกเอาตัวรอดได้ในสังคม เขาทั้งหลายนี้  
จะกลายร่างเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้นำพาผู้อื่นให้พ้นจากความเห็นผิดและ  
ความทุกข์ เมื่อความเห็นผิดเริ่มหมดไป วงจรแห่งกรรมก็หยุดหมุน วงจร  
แห่งความทุกข์ก็ดับลง เหตุปัจจัยที่จะก่อตัวทำให้กลับมาวนเวียนอยู่ใน  
วงจรนี้ก็ดับไป

ในสายการปฏิบัตินี้ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับบาป บุญ บาปมี อดีต  
อนาคต กรรมเวร วันเวลา สถานที่ อาชีพ ตัวบุคคลใด ๆ ถ้าทำเองจะรู้เอง  
ไม่ต้องฟังใครที่ไหน ไม่มีผิดเพี้ยนนอกกลุ่ม นอกคอก ผลที่ได้เหมือนกันทุก



คน ก็นำไปสู่การเห็นแจ้ง เมื่อเป็นอิสระแล้วท่านจะเข้าใจได้เอง เหมือนกับเหล่าพุทธะทั้งหลาย

การอธิบายของฉินนี้ เป็นเพียงเครื่องนำทางแห่งการตื่นรู้ ใน ธรรมชาติของตนเองเท่านั้น นอกนั้นฉันไม่ได้สอน เพราะไม่จำเป็น สำหรับเหล่าพุทธะ การมีจิตใจอันเป็นอิสระเสรีก็ย่อมนำมาซึ่งอำนาจแห่ง จิตทั้งปวง อยู่ที่เราจะสนใจใช้มันอย่างไรเท่านั้น สำหรับเหล่าพุทธะแล้ว การรู้แจ้งเข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตน ก็นำมาซึ่งความสงบสุข สมบูรณ์อันยิ่งใหญ่มาพอกแล้ว ผลที่ตามมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ย่อมมา จากเหตุปัจจัยที่เคยทำ ย่อมให้ผลต่างกัน เขาข่อมพอใจและยอมรับแบบ สบายใจไม่ปรารถนาสิ่งอื่นใดอีก ชีวิตจิตใจเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดที่ ทำให้ตกต่ำก็พอใจสุด ๆ แล้ว ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงเน้นให้ เข้าถึงความสงบ สันติ เหตุของความทุกข์ก็คือ ความเข้าใจผิด จึงเกิดความ อหังการ ความหลง การไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรอย่างถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งกิเลส เมื่อมีความเห็นถูกต้อง ความอยากจึงเป็นกลาง เพราะรู้และเข้าใจแล้วว่า อะไรเป็นอะไร ความทุกข์จึงหมดไป แต่แท้จริงแล้วมันก็มีอยู่เหมือนเดิม นั้นแหละ ไม่ได้หมดไปไหน มันเป็นธรรมดาของโลก ผู้มีใจยึดติดใน รูปลักษณะทั้งปวง รวมถึงอาการของรูปลักษณะเหล่านั้น ย่อมมีความทุกข์ ความเดือดร้อนเรื่อยไป แต่ผู้ไม่มีใจติดในรูปลักษณะทั้งปวง ความทุกข์ ทางกายแม้มี แต่ความทุกข์ทางใจไม่อาจทำให้หวนไหวได้ จึงชื่อว่าหมด ทุกข์



ใครได้ค้นพบจิตใจตนเองแล้ว จึงได้ชื่อว่าได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า  
พระธรรม และพระอริยสงฆ์ที่แท้จริง เราก็จะได้รวมเป็นอันหนึ่งอัน  
เดียวกับพระรัตนทั้งสามอย่างสมบูรณ์

ขอเจริญพร

### คำสอนของลูกเณร เรื่อง การรู้ถึงความเป็นพุทธะ

ลูกเณรได้กล่าวไว้ว่าบุคคลใดเห็นแจ้งชัด ซึ่งธรรมชาติที่แท้จริง  
ของตน ค้นพบความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่เป็นตัวเองอย่าง  
แท้จริง หรือผู้มีความรู้ ความเข้าใจและรอบรู้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า  
บุคคลผู้นั้น คือ ผู้ประเสริฐ หลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานแห่งการรู้แจ้ง คือ

1. จมองให้เห็นถึงธรรมชาติทั้งปวง ที่มีอยู่รอบตัวเรานั้น ว่าเป็น  
แค่มวลธาตุ สสาร พลัง ซึ่งมีธรรมชาติอันเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลงไป  
ทุกวินาที สิ่งเหล่านั้นไม่เคยหายไปไหน การเกิดขึ้น การดำรงอยู่ การตาย  
หรือหายไป เป็นเพียงภาพมายา เป็นเพียงแค่ความคิด เป็นการผสมผสาน  
เปลี่ยนรูปของธรรมชาติเหล่านั้นเท่านั้น การเกิดขึ้นหรือหายไป จะมีก็  
เฉพาะในความคิดที่ยังเห็นผิดและการที่ยังไม่รู้และเข้าใจในธรรมชาติ  
เหล่านั้นเท่านั้น แท้จริงแล้วไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย มีเพียงการ  
เปลี่ยนแปลงไปของรูปธรรม นามธรรม หรือมวลธาตุสสารอันหยาบและ



ละเอียดเท่านั้น จงมองให้เห็นอย่างลึกซึ้ง ตามความเป็นจริง ที่มีอยู่ในความเป็นธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติทั้งหลายล้วนมีธรรมชาติอันเดียวกัน มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดเหมือนกัน ไม่มีสิ่งใดที่จะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ก็เกิดขึ้นจากการรวมตัวของมวลธาตุ(ธาตุแท้คือ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ไม่ว่าสิ่งใดที่เห็น ที่รู้หรือสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ประกอบขึ้นจากสิ่งนี้ทั้งนั้น ไม่มีความเป็นตัวเป็นตน และรูปร่างลักษณะที่เรา ๆ เข้าใจหรือยึดถือกันเลย รูปร่างของสิ่งต่าง ๆ เป็นเพียงการรวมตัวของมวลธาตุ มีลักษณะที่แตกต่างกันไปก็เพราะมีการหล่อหลอมรวมตัว การแปรสภาพที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับจะมีธาตุไหนมากน้อยกว่ากันเท่านั้น ผู้ที่ยึดถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา ของเขา ของเรา เราเป็นในสิ่งที่เป็นอย่างนี้ เห็นอยู่ในปัจจุบันนั้น เป็นผู้เห็นผิด ย่อมมีความเร้าร้อน สับสนไม่เป็นตัวของตัวเอง (หมายถึง ถูกแรงกดดันให้ต้องอาศัยและเข้าไปตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติรอบตัว) ความทุกข์กายทุกข์ใจย่อมดำรงอยู่ ไม่สามารถพ้นไปจากความทุกข์ได้ เพราะไม่เข้าใจในเหตุและตัวทุกข์จริง ๆ

2. จงมองให้เห็นธรรมชาติอันละเอียด ที่มองไม่เห็นด้วยตา ที่เรียกว่า จิต จิตที่พูดถึงนี้เป็นรูปพลังงานที่ไม่เคยไปไหน มีอยู่ทุกที่ ไม่เป็นของใครไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครยึดครอง บังคับได้ มันเป็นรูปธรรมอันละเอียด (พวกสาวกภูมิจะเห็นว่าเป็นนามธรรม) ซึ่งสิ่งนี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดกิเลส เกิดความลุ่มหลง เกิดความเห็นผิดในสิ่งทั้งหลาย เพราะจิตตัวนี้



มีคุณสมบัติชอบจับรูปธรรม เพราะรูปธรรมนั้นอยู่ในตัวจิต จิตเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไร้ขอบเขต โลกและดาวเคราะห์ต่าง ๆ จักวาพอันน้อยใหญ่ทั้งหลายก็เป็นได้แก่ฝุ่นละอองในอากาศไปเสียเท่านั้น

จิตเป็นธาตุรู้ แต่ถ้าไม่มีการเคลื่อนไหวไปกระทบกับรูปธรรม มันก็ไม่อาจรับรู้และเกิดความเข้าใจอะไรได้ เพราะมีแต่ตัวจิตอย่างเดียวเปรียบกับอากาศ ถ้าเรามองไปบนท้องฟ้า ถ้าไม่มีเมฆหรือนกบิน เราก็ไม่รู้ว่ามียากาศ ถ้าเรามองแต่ในน้ำ ก็ไม่รู้ว่าป็นน้ำ ค่อยเมื่อเห็นปลาว่ายมาหรือเห็นดินใต้ท้องน้ำจึงจะรู้ว่าป็นน้ำ การเปลี่ยนแปลงของรูปธรรมทั้งหลาย ย่อมเป็นเหตุให้ไม่เห็นความจริงในข้อนี้ เพราะจิตจะคอยจับแต่รูปธรรม จึงรู้แต่เรื่องของรูปธรรม เมื่อรูปธรรมเปลี่ยนแปลง จิตก็เปลี่ยนแปลงไปตาม ความเข้าใจผิดจึงเกิดขึ้น เพราะไม่รู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เมื่อแสงของจิตมันส่องไปกระทบรูปธรรมต่าง ๆ ก็เกิดการสะท้อนกลับมาเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ กลายร่างแสดงผลออกมาเป็นความรัก ความหลง ความต่อต้าน ความเฉย ๆ ต่าง ๆ จิตตัวนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา จงมองให้เห็นธรรมชาติของจิตตามที่เป็นจริงด้วยปัญญา จากการสังเกตความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความคิด จิตนี้มีอยู่ทั่วไปทุกแห่ง มันมาผ่านซึมอยู่ที่ร่างกายนี้ ฉายแสงออกมาทางอายตนะทั้งหก เรารู้ว่าขั้นห้าเปรียบกับตัวเครื่องวิทยุเป็นร่างกายคน จิตก็คือ รูปพลังงานที่ส่งผ่านเข้าไปในตัวเครื่องวิทยุ แล้วแปรผลแสดงออกมาตามความสามารถ หากยังมีตัวรับสัญญาณ(มวลธาตุ)และ





ยังมีตัวจิต(ธาตุอันละเอียด)อยู่มันก็จะยังมีกิเลสอยู่เรื่อยไป ไม่สามารถทำลายสองสิ่งนี้ให้หายไปได้ แต่ถ้าจะทำให้สองสิ่งนี้หมดไป ต้องทำลายที่ความสำคัญมันหมายถึง ความยึดมั่นในรูปธรรม นามธรรมทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวของเรา ของเราเท่านั้น จึงจะพ้นจากความทุกข์ การเกิดการตาย กรรม และการเปลี่ยนแปลงไปในภพภูมิต่าง ๆ

3. จงมองให้ใจหรือให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของคนว่าเป็นอะไร มันอยู่ที่ไหนให้พบ มันไม่ใช่จิต ไม่ใช่ความรู้สึก มันไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่มีอะไรจะบังคับหรือทำลายมันได้ มันอยู่เหนือทุกสิ่ง มันเป็นของมันอย่างนั้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สว่าง สงบ เย็น ใส ตัวนี้แหละที่พระพุทธเจ้า ต้องการให้สาวกเข้าใจ มีภาษาเรียกไปต่าง ๆ แต่ภาษาก็ไม่ใช่ตัวมัน ไม่มีรูปธรรม นามธรรมใด ๆ ในสิ่งนี้ มันเป็นธรรมชาติที่เห็นและเข้าใจได้ยาก ทุกคนมีความเป็นเช่นนี้เหมือนกันหมด คือ มันไม่ได้เป็นอะไร ถ้าใครเข้าใจในสิ่งนี้ได้ กิเลส ตัณหา อุปทาน กรรม วงจรแห่งการถูกกระทบและความเข้าใจผิดจะหมดสิ้นไป เป็นผู้หลุดพ้นอย่างแท้จริง ผู้ที่เห็นต่อมจะเข้าใจเอง และจะไม่กลับมาอยู่ในโลกทั้งสามอีกต่อไป จงมองให้เห็นสิ่งนี้จนชัดเจน ด้วยการดำรงชีวิตแบบธรรมคา ปฏิบัติตนและวางตัวไปตามธรรมชาติที่มันเป็น สิ่งนี้เป็นตัวของท่านเอง ซึ่งเป็นตัวสืล สมาธิและปัญญาอยู่แล้ว เป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นผู้รู้อยู่เสมอ เป็นผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา แม้ว่ารูปธรรม นามธรรมจะเป็นทุกข์ เสร้าหมอง แต่สิ่งนี้ไม่เคยเป็นไปตามอำนาจของการ

เปลี่ยนแปลงนั้นเลย เพียงแต่ใช้การสังเกตว่าสิ่งใดเป็นธรรมชาติแท้ของเรา มีอยู่อย่างไร ตามความเป็นจริง เท่านั้นก็พอ การปฏิบัติอันเคร่งครัดในรูปแบบต่าง ๆ เป็นเพียงการฝึกตนให้แข็งแกร่งเท่านั้น การนั่งเพ่งสมาธิ และการเจริญปัญญาในรูปแบบต่าง ๆ ก็เป็นเพียงการเตรียมตัวเพื่อการบรรลุธรรมเท่านั้นเช่นกัน แท้จริงแล้วไม่มีใครจะบรรลุถึงสิ่งใดได้ และไม่มีสิ่งใดที่จะช่วยให้ถึงด้วย มีเพียงการเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงของตนเองเท่านั้นก็พอ เพราะนั่นหมายถึงจุดจบสิ้นของการยึดติดในทุกสิ่ง ปราภฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงเงาของความรู้สึก ความนึกคิด เป็นเพียงแค่การใส่ใจ และให้คุณค่ากับสิ่งนั้นที่เราสัมผัส มันไม่อาจจะมีการหยุดนิ่ง<sup>4</sup> ถ้าเรายังไม่พบธรรมชาติของตน (นิพพาน) ความทุกข์ก็จะมีอยู่เรื่อยไป ใครสามารถทำได้ตามนี้จริงและเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ ถือว่าเป็นผู้มีปัญญา เป็นพุทธะบุคคลเสมือนพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

---

<sup>4</sup> หมายถึง การเห็นในธรรมชาติเดิมแท้ของตน ที่ไม่มีรูปสัทสนสัมผัสและปรากฏการณ์ใด ๆ เหมือนแสงสว่างแห่งความว่าง



## คำสอนของครูบา เรื่อง ใจ

ไม่มีสถานที่หรือดินแดนใด ๆ ในโลกไหน ๆ ที่มีความสุข และเป็นอิสระอย่างแท้จริง ไม่มีบุคคลใด ๆ ที่จะทำให้เราพบกับความสุขอย่างเป็นอิสระที่แท้จริงได้ สถานที่ใด ๆ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็ตาม ก็เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จากกิเลสทั้งนั้น ไม่ว่าโลกนรก โลกมนุษย์ โลกสวรรค์ สวรรค์ถึงจะเป็นแดนแห่งความสุข ก็ยังอยู่ในวงจรแห่งความทุกข์ และความเปลี่ยนแปลงอยู่ดี

สถานที่หรือดินแดนที่มีความสุขและเป็นอิสระอย่างแท้จริงนั้น ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย แต่กลับอยู่ที่ใจ หรือก็คือใจของเรานั้นเอง การจะหาที่ที่สงบและเปี่ยมด้วยความสุขอันสมบูรณ์ที่มีภายในใจนั้น หาเท่าไร ย่อมไม่มีวันเจอ แต่ถ้าหาใจตนเองพบ ก็จะพบกับความสุขชั่ววินาที เป็นความสุขสงบตลอดกาล เมื่อเห็นแจ้งในความเป็นใจของตนก็จะถึงดินแดนที่สงบที่สุด ที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนเลย หลังจากนั้นทุกสถานที่ ที่ไปอยู่ไม่ว่าที่ใดก็จะเป็นดินแดนที่สงบสุขไปทุกที่ เพราะใจเราสงบแล้วนั่นเอง ความสุขที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยใด ๆ ย่อมไม่อาจเทียบเท่าได้ เพราะที่แท้จริงแล้วใจของเรานี้แหละเป็นความสุข เป็นความสงบอย่างสูงสุดอยู่แล้ว เมื่อเห็นใจตนเองได้ก็จะละถอนความยึดติด ยึดถือในทุก ๆ เรื่องทั้งที่ผ่านมา เรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันและที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร จะถูกความเจ็บป่วยเข้ารุมเร้า เราก็เป็นผู้มี

ความสบายใจ มีความสุขและเป็นผู้สงบนิ่งได้เสมอ ไม่มีความห่วง ความกังวล ความหลงใหล ท้อแท้ไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อีกแล้ว เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ เหนือสุข มีใจเป็นกลางว่างเปล่าและเป็นอิสระตลอดไปหรือที่เรียกว่าถึงพระนิพพานแล้วนั่นเอง

เมื่อกายนี้ไม่ได้เป็นตัวเราสิ่งที่มีอยู่และเกี่ยวข้องกับกายนี้ ทั้งในอดีต ปัจจุบันและในอนาคตก็ไม่ใช่ของเรา จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ก็ไม่ใช่ของเรา แล้วตัวเราจริง ๆ เป็นสิ่งใด เราไม่ได้เป็นอะไรเลย เราที่แท้จริงนั้นเป็นธรรมชาติที่ว่างเปล่า เป็นอิสระ มีความสมบูรณ์ บริสุทธิ์อยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงและไม่เคยหายไปไหน ไม่อยู่ในภาวะที่เรียกว่ารูปธรรมหรือนามธรรม ไม่จัดว่าเป็นอะไรทั้งนั้น แล้วท่านละ เห็นความจริงข้อนี้หรือยัง.....

**\*กาย และจิต เป็นมวลธาตุขยาบและละเอียด มิใช่ตัวเรา\***

**การเข้าใจทุกสิ่งถึงธาตุแท้ได้ จึงชื่อว่า พุทธะ**

**ทุกสิ่งเป็นอิสระอยู่แล้ว เพราะเห็นใจที่สงบ**

**การเข้าใจตัวจริงของตนได้ จึงชื่อว่า เป็นอิสระ<sup>5</sup>**

คำสอนของอุกเณร 23/3/2551

---

<sup>5</sup> หมายถึง เป็นอิสระจากความคิด ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่คิดเพี้ยนไปจากความจริง ที่มันเป็นอยู่หรือจากสิ่งผูกมัดใจทั้งปวง

## คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาสาธุการต่อผู้มีจิตศรัทธา ที่ได้ร่วมกันทำบุญสร้างหนังสือ “คำสอนของลูกเณร” เป็นธรรมทาน เนื่องในวันครบรอบอายุ 25 ปี ของครูบา ซึ่งถือเป็นฉบับแรกที่ทำขึ้น ด้วยพระอานิสสงฆ์แห่งบุญกุดนี้จึงเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งคุณงามความดี อันจะงอกงาม นำพาชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า เป็นหลักบำเพ็ญจิตสู่การเห็นแจ้งซึ่งมรรคผล และจงเป็นพื้นฐานแห่งการปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบสุขของตนและสังคมโลกสืบไป ขอโมทนาแด่ทุกท่านจงมีความสุข ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

ลูกเณรและคณะศิษย์

15 ธันวาคม 2552



1. คุณวิวัตร – คุณเจริญ – คุณเจนจิรา  
แสงศรีจันทร์ 1,500 บาท
2. คุณโสมนัส – คุณมณี นวลประเสริฐ  
(และครอบครัว) 500 บาท
3. คุณสมจิตร เข้มมนเนตรกิจ (และครอบครัว)  
500 บาท
4. คุณวุฒิกันต์ ดวงสนธิ (และครอบครัว)  
500 บาท
5. คุณประสิทธิ์ – คุณเยียด ศีคลี 500 บาท
6. คุณนัชรินทร์ – คุณกรรณิกา ชาญกระบี่  
500 บาท
7. คุณปัญญา – คุณสุนีย์ – ค.ญ. บุญบารมี –  
ค.ช. กริชา ชื่นใจ 300 บาท
8. คุณพัฒนา – คุณแม่เมตตา ชอบรัมย์  
(และครอบครัว) 300 บาท
9. คุณเรวดี อินอุเทน 300 บาท
10. คุณเบญจวรรณ ประหยัศทรัพย์ 300 บาท
11. คุณสมฤทธิ์ คุณคณิงนิตย์ (และครอบครัว)  
300 บ.
12. คุณวีรชัย คุณบัวเรว ปัญญา  
(และครอบครัว) 300 บ.
13. คุณเกียรติศักดิ์ เสาจันทร์ (และครอบครัว)  
300 บาท
14. คุณนา พวงอินทร์ – คุณแม่น้อย  
พวงอินทร์ (และครอบครัว) 200 บาท
15. คุณสมเกียรติ เศษจันทร์ (และครอบครัว)  
200 บาท
16. คุณอนันต์ – คุณนิตยา – ค.ช. อภินันท์  
เนื่องหอม 200 บาท
17. คุณพ่ोजัน มะลิลา (และครอบครัว)  
200 บาท
18. คุณอัญชลี ปัญญา 200 บาท
19. คุณธีรพงษ์ บุญถื่อ (และครอบครัว)  
240 บาท
20. คุณพรเพ็ญ – วินัย บุญช่วย 100 บาท
21. คุณศราวุธ ทิพย์แสง (และครอบครัว)  
100 บาท
22. คุณจิตสุภา โพธิ์ชา (และครอบครัว)  
100 บาท
23. คุณแม่ลูกจันทร์ – คุณบังอร ก้อนเส้าอ่อน  
100 บาท
24. คุณเคศา – คุณนิตยา มีมา (และครอบครัว)  
100 บ.
25. คุณถาวร ก้อนเส้าอ่อน (และครอบครัว)  
100 บาท
26. คุณวัฒนา – คุณพัชราภรณ์ ก้อนเส้าอ่อน  
(และครอบครัว) 100 บาท
27. คุณพันธ์ยังค์ ช้อนชู 100 บาท
28. คุณบรรจง บุญโสภา (และครอบครัว)  
100 บาท
29. คุณสิทธิศักดิ์ จุฑาทองคำ (และครอบครัว)  
100 บาท
30. คุณณณิศศักดิ์ งามน่ำ (และครอบครัว)  
100 บาท

31. คุณพิทักษ์ เพ็ชรไสดี 100 บาท
32. คุณกิริณา ปรีญญา 100 บาท
33. คุณอัญชลี เรืองเกษม 100 บาท
34. สมบูรณ์ ดวงบุตร 100 บาท
35. คุณลำควน พุฒพันธ์ 100 บาท
36. คุณสุริสา พละมาตย์ 100 บาท
37. คุณตำรวจ – คุณบุญชู นักสิทธิ์ 100 บาท
38. คุณประเสริฐ ปิ่นมณี 100 บาท
39. คุณอนันต์ นิลาราช 100 บาท
40. คุณนิคาร์ทน์ โพธิ์นพรัตน์ 100 บาท
41. คุณพรหมเมศร์ ศรีจันอินทร์ 100 บาท
42. คุณประนอม นาดาแสง 100 บาท
43. คุณลมูล จอมทอง 100 บาท
44. คุณกัจจกร – คุณบังอร อุ้นทรัพย์ 100 บาท
45. ค.ช. บัณฑิต – ค.ช. รณฤทธิ์ อุ้นทรัพย์  
100 บาท
46. คุณปรานอม คงรอด 100 บาท
47. คุณวันเพ็ญ – ค.ญ. วิมลศิริ เชื้อเข็ม  
100 บาท
48. คุณสายเพ็ชร สุขล้อม 100 บาท
49. คุณภาณุพงศ์ – ค.ญ. ธีรฐาพร –  
ค.ช. วัชรศักดิ์ 100 บาท
50. คุณกิตติศักดิ์ ตรีสมา (และครอบครัว)  
100 บาท
51. คุณวันทา ศรีลาพัฒน์ (และครอบครัว)  
100 บาท
52. คุณฉัฐจุ ปัญญา 100 บาท
53. คุณพรรณิ ศรีคงคา (และครอบครัว)  
100 บาท
54. คุณพ่อสิน – คุณแม่ลออ ชายเพ็ชร  
(และครอบครัว) 100 บาท
55. คุณสุนิสา แก้วสุข (และครอบครัว)  
100 บาท
56. คุณรุจี โคมแก้ว 100 บาท
57. คุณอัญชลี บั้งจันอิน 100 บาท
58. คุณน้ำทิพย์ ท่าทาง (และครอบครัว)  
100 บาท
59. คุณครุณี – คุณสันติ ตาอ้ายและครอบครัว  
100 บาท
60. ค.ค. ทศภูมิ พรหมเมืองและครอบครัว  
100 บาท
61. คุณ สุกเกียรติชัย หุ้งเย็น – คุณผ่องฉวีวรรณ  
พรหมเมือง 100 บาท
62. คุณนุชเทพ อามาตย์ 100 บาท
63. คุณแม่ทองพุทท รวมสุข (และครอบครัว)  
200 บ.
64. คุณธนตร สาลิกานนท์ คุณลภัสสรภัก  
ไชยสถาน(และครอบครัว) 500บ.
65. คุณแม่หา กันวี 100 บาท
66. คุณปรีชา คุณเพ็ญศรี กันวี 100 บาท
67. คุณคำเบ้า คุณเพ็ญศรี ลาแสน 100 บาท
68. คุณสุธน ปันจะ 100 บาท
69. คุณกัญญิณี สำเนียงเย็น 100 บาท
70. คุณสุริยะ ม่วงอ่อน 200 บาท
71. พนักงานบริษัท มหาจักรอุตสาหกรรม  
จำกัด 10,000 บาท
72. คุณฉัตรกุล เหมือนเดช และครอบครัว  
500 บาท



73. คุณสุภมาศ คุณวรเมษณ์ คุณนัญญา ภูทองรด 200 บาท
74. คุณฉัตรแก้ว แก้วไทรอุ่น และครอบครัว 100 บาท
75. คุณลี คุณหนูکان คุณด็ก ไทแก้ว 500 บาท
76. คุณสุรินทร์ อินทา 40 บาท
77. ร้านพรเทพค้าข้าว 100 บาท
78. คุณมาลิโอ คุณวรวัฒน์ คุณกมลวรรณ 50 บาท
79. คุณนริศรา คุณนฤเดช คุณจันทร์จิรา นาชนเขตต์ คุณอัครเดช มีหว่าง 100 บาท
80. คุณพิษณุ คุณกาญจนา ค.ญ.ชญาพิษณุ ไชยรินทร์ 100 บาท
81. คุณกิตติพงศ์ แก้วกันทะ 40 บาท
82. คุณอภิษฎา พิชะวงษ์ 60 บาท
83. คุณสมบูรณ์ คุณหุ้น นักสืบ 200 บาท
84. คุณแสงคำ คล้ายผึ้ง 50 บาท
85. คุณเมธี อินทร์อยู่ 360 บาท
86. คณะผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 300 บาท
87. คุณสุรศักดิ์ คุณอนงค์ วรรณะ 500 บาท
88. คุณธนา สาลิกานนท์ 500 บาท
89. คุณดวงรัตน์ สาลิกานนท์ 500 บาท
90. คุณอวิรุท ไอสถ 100 บาท
91. น.ส.ชนาการ สาลิกานนท์ 100 บาท
92. ค.ช.อดิพันธ์ ไอสถ 100 บาท
93. คุณแม่แก้ว กันทะ 100 บาท
94. คุณแม่ปิ่น ชัดอุโมงค์ (และครอบครัว) 200 บาท



觀音化渡慈舟航  
時時悲懷憫衆生

พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (พระแม่กวนอิม)



พระเจ้ามงคล

พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ คู่เมืองเชียงใหม่